

ISSUE 01/ FEB 2013

Millennama

JENDELA KOMUNIKASI MILLENIUM MAMA YANG PEDULI DENGAN RUANG BERMAIN LAYAK ANAK

10

Alasan pentingnya
BERMAIN diluar rumah

Manfaat BERMAIN
di luar ruangan
secara PSIKOLOGIS

TIPS AMAN
bermain di **musim hujan**

INSPIRASI
BEKAL PIKNIK bersama si kecil

PELAJARAN
bermain sebagai **ORANG TUA**

KATA EDITOR

Anak saya yang berumur tiga tahun luar biasa senangnya jika diajak bermain keluar rumah. **Banyak hal yang biasa saja buat saya, menjadi luar biasa buat dia.** Sekadar kucing liar yang mengeong, rumput basah, bahkan bunyi gemerisik daun ditiup angin menjadi hal yang amat sangat menarik buat dia. **Namun seribu alasan dalam pikiran saya untuk malas mengajaknya keluar rumah.**

Debu dan polusi yang membuat batuk, banyaknya kendaraan bermotor lalu-lalang yang membuat saya khawatir atas keselamatan dia (dan saya!), kerepotan, kebosanan, lalu lanjut ke keluhan atas kurangnya tempat bermain di luar ruangan untuk anak. Tentunya yang aman, nyaman dan tidak mahal!

Akhirnya sudah dapat diduga saya pun mengambil jalan pintas, ajak saja anak bermain di *mall* sekalian berbelanja mingguan. Anak main di *playground* komersil ditunggu ayahnya dan saya bisa berbelanja dengan tenang. Satu kayak, dua tiga pulau terlampaui!

Selain itu, sehari-hari juga saya malas mengajak anak bermain di luar rumah karena kelelahan yang luar biasa dengan beragam aktivitas dan pekerjaan rumah tangga. Maka dari itu saya seringkali mengizinkan anak untuk menghabiskan sebagian besar waktunya dengan asuhan media elektronik: TV, DVD, *laptop*, *tablet*, bahkan hp saya pun bisa alih fungsi jadi *babysitter* nya!

Terus terang saya tidak akan menyalahkan diri sendiri atau benda-benda elektronik tersebut. Tetapi bayangkan tempat bermain yang hijau dan luas serta dilengkapi berbagai mainan yang merangsang perkembangannya. Surga bermain anak-anak! Dan **saya pun ingin melepaskan diri dari kemalasan mengajak anak bermain di luar rumah serta dari ketergantungan terhadap benda-benda elektronik** tersebut. Saya punya harapan dan ternyata saya tidak sendirian. Kawan-kawan saya ternyata punya mimpi yang lebih besar untuk mewujudkan harapan ini. Dan **Millemama** pun lahir karena mimpi.

Senang sekali akhirnya **Millemama** dapat mengeluarkan terbitan perdana untuk berbagi suka duka, tips, informasi serta ilmu dari para pakar mengenai pentingnya bermain di luar ruangan yang alami bagi anak. Sekali lagi, bagi mama yang ingin berbagi informasi, cerita, komentar, dan saran dapat menghubungi alamat elektronik kami.

Selamat membaca!

Sri Rezeki Maretini
millemama.news@gmail.com



Millemama

www.millemama.com

 Millemama Indonesia

 @Millemama_INA

Pemimpin Redaksi Riela Provi Drianda
Editor Sri Rezeki Maretini
Art Director Nico Prananta
Desain & Tata Letak Peina Aditiani

ARTIKEL

Kolom Liputan Dea Paramita
Kolom Cerita Ringan Febty Febriani
Kolom Psikologi Agnes Maria Sumargi
Kolom Piknik & Boga Riela Provi Drianda
Kolom Kesehatan dr. Mulki Angela
Kolom Ruang Terbuka Hijau & Bencana Risye Dwiyani
Kolom Topik Hangat & Ulasan Taman Sri Rezeki Maretini

SAMPUL DEPAN

Keiloka Wahyudi oleh Agung Wahyudi

SIRKULASI DAN DISTRIBUSI

Annisa Dewi
Dea Paramita
Fani Deviana
Lativa Sovianavratilova
Lyly Freshty
Mia Mulyawati
Sarityastuti Santi Saraswati

KONTAK

Redaksi, Kerjasama, Sirkulasi, Iklan
Millemama.news@gmail.com / Millemama@gmail.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Kata-kata, foto, gambar dan opini adalah properti penulis kecuali dinyatakan selain itu. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi majalah tanpa izin Millemama.

Halo Millemamas!

Buletin *Millemama* hadir untuk menyambung silaturahmi antara mama-mama di era *millennium* yang peduli dengan keberadaan ruang bermain non komersil layak untuk anak di lingkungan perkotaan.

Di edisi perdana ini, *Millemama* ingin berbagi informasi mengenai pentingnya kesempatan anak untuk bermain di ruang terbuka untuk mendukung tumbuh kembang fisik dan mental yang optimal. *Millemama* juga ingin berbagi sejumlah tips bagi para mama yang ingin menikmati indahnya ruang terbuka hijau bersama si kecil di sela-sela kesibukan rumah tangga atau urusan kantor yang menggunung.

Bagi para mama yang tertarik untuk berbagi cerita dan pengetahuannya dengan *millennium* mama lainnya, silakan menghubungi kami ya!

Akhir kata, selamat membaca!

Salam hangat,



04 Penggerak *Millemama*

06 Kata Anda

08 Liputan

Millemama: Finalis Community Entrepreneurs Challenge, 2012

10 Cerita Ringan

Pelajaran bermain sebagai orang tua

11 Inspirasi Bekal Piknik

Inspirasi bekal piknik *simple sleeping bag bento*

12 Psikologi

Aktivitas anak di luar ruangan dari sudut pandang psikologi

14 Kesehatan

Bermain aman di musim hujan

15 Topik Hangat

10 Alasan pentingnya bermain di luar ruangan

16 Ruang Terbuka Hijau

Siaga bencana dengan ruang terbuka hijau

18 Ulasan Taman

Taman Perrin idola kami

21 Iklan *garage sale* millemama

22 Apa itu laba-laba millemama?

23 Anda dan *Millemama*

24 *Share Your Picture (SYP)*

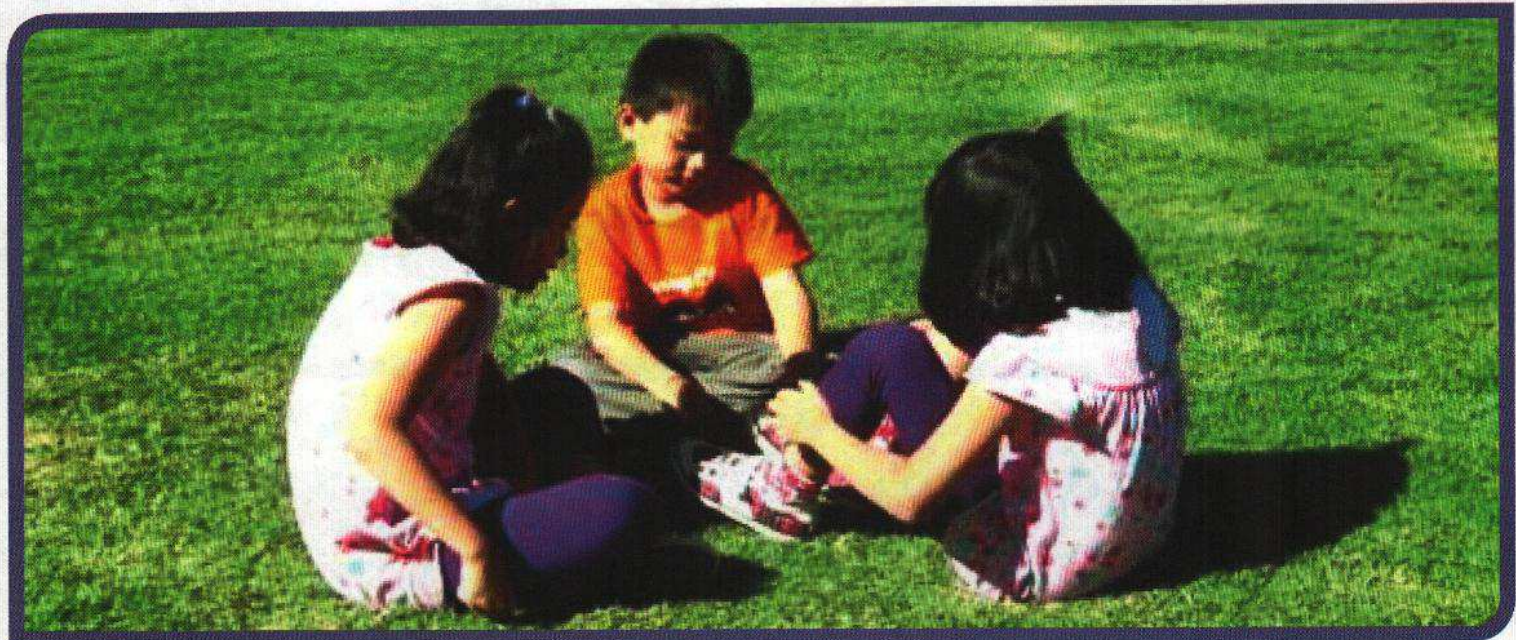




Agnes Maria Simungu

Pengajar di Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang saat ini sedang menempuh studi S-3 di University of Queensland, Australia. Ibu dari 1 orang anak, ini memiliki ketertarikan dalam bidang perkembangan anak, pendidikan anak usia dini, dan pendidikan pengasuhan anak bagi orangtua.

Aktivitas Anak di LUAR RUANGAN dari Sudut Pandang PSIKOLOGI



Banyak orangtua berpikir bahwa kegiatan untuk anak sebaiknya terpusat di dalam ruangan supaya anak lebih banyak belajar dan perilakunya lebih terkendali. Namun pada kenyataannya, tidak semua anak bisa beraktivitas dengan tenang di dalam ruangan. Malah perilakunya dapat menyulitkan karena anak mulai bosan dan berulah. Bukan berarti bahwa aktivitas bermain dalam ruangan (seperti membaca, menggambar, menonton televisi yang bersifat edukatif, bermain puzzle dan alat permainan lainnya) harus ditiadakan, tetapi sebaiknya diseimbangkan dengan aktivitas di luar rumah.

Perkembangan anak

Perlu diingat bahwa perkembangan anak itu meliputi beberapa aspek, yakni perkembangan fisik, kognitif (kemampuan berpikir dan bahasa), sosial, dan emosi.

Perkembangan fisik menyangkut perkembangan badan, termasuk perkembangan otot-otot besar (motorik kasar) dan otot-otot kecil seperti otot tangan (motorik halus). Bermain bola, misalnya, merangsang perkembangan motorik kasar karena anak menggunakan kaki untuk berlari dan menendang. Menyusun balok dan merangkai manik-manik merangsang perkembangan

motorik halus.

Perkembangan kognitif merupakan perkembangan kemampuan berpikir dan bahasa. Anak belajar memecahkan masalah dengan bermain puzzle atau tebak-tebakan. Anak juga mengembangkan kemampuan bahasanya dengan menceritakan sesuatu kepada orang lain dan bernyanyi.

Perkembangan sosial dan emosi menyangkut hubungan dengan orang lain dan diri sendiri. Bermain drama atau pura-pura, misalnya, menunjang perkembangan sosial dan emosi anak karena anak berkomunikasi dengan orang lain, mengenali dan merasakan emosi dalam

permainan peran atau saat mengalami konflik dengan orang lain.

Orangtua perlu memaksimalkan semua aspek perkembangan ini, tidak hanya dengan kegiatan di dalam ruang, tetapi juga dengan kegiatan di luar ruang.

“Melakukan kegiatan bersama dengan anak di luar ruangan dapat **mempererat hubungan** antara orangtua dengan anak.”

PENGESAHAN

Telah diperiksa kebenarannya dan

sesuai dengan aslinya
Buka Widya Mandala
Fakultas Psikologi
Bekas



Flarentina Yuni Apsari, M.Si., Psikolog
NIK. 711.99.0397

PSIKOLOGI

Apa manfaat beraktivitas di luar rumah bagi perkembangan anak?

Aktivitas di luar rumah akan merangsang perkembangan fisik anak. Anak usia dini perlu belajar mengontrol gerakan-gerakan tubuhnya (motorik), sehingga aktivitas di luar ruang seperti bermain bola, berlari, memanjat, melompat, meluncur di seluncuran, dan berayun akan sangat penting untuk perkembangan fisik anak. Sama seperti orang dewasa yang dianjurkan untuk rajin berolah raga, anak pun membutuhkan aktivitas fisik untuk menyehatkan tubuhnya. Bahkan lebih dari itu, dengan tubuh yang sehat dan gerakan yang lincah, anak akan mengembangkan rasa percaya diri.

Aktivitas di luar rumah juga akan merangsang perkembangan sosial dan emosi anak. Anak

bisa mengekspresikan emosinya dengan bebas di luar ruangan dengan tertawa dan berteriak (yang dapat mengganggu orang lain apabila dilakukan di dalam ruangan). Anak bisa pula bertemu dengan anak-anak lain saat bermain di taman bermain, sehingga memicu perkembangan sosialnya. Banyak jenis permainan berkelompok (permainan bersama dengan anak lain), seperti kejar-kejaran, memerlukan ruang luas, sehingga anak-anak akan lebih leluasa melakukannya di luar rumah.

Aktivitas di luar ruangan bisa pula memperkaya perkembangan kognitif anak, karena banyak hal yang bisa dilihat, didengar dan dirasakan oleh anak saat berada di luar ruangan (baca: di alam). Anak bisa

tergelitik rasa ingin tahunya dengan melihat barisan semut atau menyaksikan burung berterbangan di udara. Anak dapat berkreasi dan berimajinasi dengan berjalan di atas batu-batu, mengumpulkan kayu dan berbagai jenis dedaunan. Dengan kata lain, pengalaman anak akan semakin diperkaya dengan berada di luar ruangan.

Selain itu, dengan membiarkan anak bermain di luar ruangan, secara tidak langsung orangtua mendekatkan anak dengan alam yang bisa saja ditindaklanjuti dengan pengajaran spiritual, seperti menunjukkan kebesaran Tuhan atau membicarakan pentingnya mencintai lingkungan.



Apa yang perlu diperhatikan saat anak beraktivitas di luar rumah?

Tergantung pada usia anak, orangtua perlu melakukan pengawasan (supervisi) saat anak beraktivitas di luar rumah.

Hal ini perlu dilakukan untuk menghindarkan anak dari bahaya kecelakaan. Anak-anak usia balita belum sepenuhnya mampu berpikir apakah tindakannya (misalnya, melompat dari satu tempat ke tempat yang lain) bisa membahayakan dirinya dan orang lain. Batasan yang jelas terkadang juga diperlukan. Misalnya, dengan meminta anak tidak keluar dari pagar pembatas saat bermain.

Apabila anak bermain di taman bermain, ada baiknya memastikan keamanan alat-alat permainan di taman. Misalnya, seluncuran tidak patah dan ada tempat mendarat yang empuk.

Orangtua juga perlu memperhatikan suasana di tempat bermain, apabila terlalu padat dengan anak-anak, maka orangtua perlu mengarahkan anak yang masih kecil untuk bermain ke tempat yang lebih sepi.

Untuk anak-anak yang lebih besar, orangtua perlu menyiapkan mental anak dengan memberitahukan terlebih dahulu apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan, apa yang perlu anak lakukan agar terhindar dari bahaya kecelakaan dan terhindar dari konflik dengan anak lain. Batasan waktu juga perlu dibicarakan karena terkadang anak asyik bermain sehingga lupa waktu. Anak akan jauh lebih patuh dengan batasan apabila ia setuju dengan batasan tersebut dan mendapat peringatan sebelum

aktivitas bermainnya dihentikan.

Melakukan kegiatan bersama dengan anak di luar ruangan dapat mempererat hubungan antara orangtua dengan anak. Orangtua bisa mengajak anak bermain bola, bersepeda, bermain air dan pasir di pantai, berkebun, memberi makan binatang, dan segudang aktivitas lainnya di luar rumah. Selain anak merasakan kedekatannya dengan orangtua, melalui kegiatan bersama ini anak mendapat pengajaran mengenai nilai-nilai dan ketrampilan hidup dari orangtuanya secara langsung.

Jadi, siapa bilang aktivitas di luar rumah tidak bermanfaat? Mari kita seimbangkan hidup demi anak-anak kita! (M)